ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ

ధ్యానం చేయడం ఎలా?

ఆంగ్లం : స్వామి యతీశ్వరానంత
తెలుగు అనువాదం : DR. ము. శివరామ కృష్ణ
(శ్రీరామకృష్ణ ప్రభ - april 1999)

నిశ్చలంగా కూర్చొని ఏదో రూపంగా మానసికార్చన గాని, జపాన్నిగాని, ధ్యానాన్నిగాని మనం చేసుకుందాము అని అనుకుంటే ప్రాథమిక దశలో మనం ఎన్నో అవరోధాల్ని ఎదుర్కొనాలి. బ్రహ్మానంద స్వామి చెప్పినట్లుగా, ఇది సహజమే " బ్రహ్మానంద స్వామి బోధనలు" అన్న గ్రంథంలో ఆయన ఇలా ఈ అంటారు. ' క్రమం తప్పకుండా జపం, ధ్యానం అభ్యసించు . ఒక్కరోజు కూడా మానవద్దు. మనస్సు మారాం చేసే శిశువు లాంటిది. ఎప్పుడూ చపలంగానే ఉంటుంది. ఇష్టదైవం మీద లేక నీవు ఎనుకున్న ఆదర్శం మీద తిరిగి తిరిగి నీమనస్సు ఏకాగ్రంగా ఉండేటట్లు ప్రయత్నం చేయి. చివరకు ఆ పరమాత్మలో నీవు తప్పక లీనమవుతావు. ఈ అభ్యాసాన్ని రెండు, మూడు ఏళ్ళు క్రమం తప్పకుండా చేస్తే అనిర్వచనీయమైన ఆనందాన్ని నీవు అనుభవిస్తావు.
మనసు ఏకాగ్రతను పొందుతుంది. ప్రారంభంలో జపం, ధ్యానం యొక్క అభ్యాసం చాలా చప్పగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. చాలా చేదైన మందును తీసుకోవడం లాంటిదే ఇదేనూ బలవంతంగా నైనా భగవంతుడనే భావాన్నిమనస్సులో చొరబెట్టాలి; అభ్యాసాన్ని మానకుండా చేస్తే నీవు అనిర్వచనీయమైన ఆనంద సాగరపు అలలలో ముంచివేయబడతావు. పరీక్షల్లో కృతార్థుడ నవ్వాలని విద్యార్థి ఎంత బాధాకరమైన కార్యక్రమాన్ని అవలంబిస్తాడు అయితే భగవద్దర్శనం అన్నది ఇంతకన్న చాలా సునాయసమైన పని ప్రశాంతమైన మనసుతో భగవంతుణ్ణి పిలు!
బ్రహ్మానంద స్వామి ఎవరికైతే ఈ విషయాలను చెప్పారో ఆ శిష్యుడు ఇలా అడిగాడు; "చాలా సార్లు ఎంత ప్రయాస పడినా నేను ఏమీ అభివృద్ధిని సాధించడం లేదు అని అనిపిస్తుంది. ఇదంతా మిథ్యగా తోస్తుంది. నిరుత్సాహం, నిర్వేదం నా మనస్సుని ఆవరిస్తాయి ఎందుకని?" దీనికి స్వామి ఇలా చెప్పారు. "అలా కాదు, అలా కాదు. నిస్పృహ చెందడానికి ఆస్కారం లేదు. ధ్యానం యొక్క ఫలితం అనివార్యం. తప్పక కలిగి తీరుతుంది. భక్తి ఉన్నా లేక పోయినా ధ్యానాన్ని కొనసాగిస్తే నీవు ఫలితాలను తప్పక పొందుతావు. ఎంచేతంటే తర్వాత భక్తి తప్పక వస్తుంది ఇంకొంత కాలం క్రమం తప్పకుండా నీ అభ్యాసాన్ని కొనసాగించు. శాంతిని పొందుతావు . ధ్యాన అభ్యాసంతోనే నీ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగవుతుంది."
ప్రాథమిక దశలో ధ్యానం అన్నది మనస్సుతో యుద్ధం చేయడం లాంటిది. ఎంతో శ్రమతో వ్యాకులమైన మనస్సుని లొంగ దీసుకుని. భగవంతుడి చరణాల దగ్గర ఉంచాలి. అయితే ప్రారంభ దశలో మనస్సుని ఎక్కువ శ్రమకు గురిచేసి అలసి పోయేటట్లుగా చేయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. మందంగా మొదలు పెట్టి క్రమేణా నీ కృషిని పెంపొందించి, తీవ్రం చేయాలి. క్రమమైన అభ్యాసంతో మనస్సు ఏకాగ్రత కుదిరి ధ్యానం సులువవుతుంది. ధ్యానావస్థలో ఎన్నో గంటలు గడిపినా ఏమి శ్రమ అనిపించదు. గాఢ నిద్ర తరువాత మనిషి శారీరకంగా, మానసికంగా

ఎంత సేదతీరుతాడో ధ్యానం తరువాత అంతగానూ సేద చెంది దానితర్వాత ప్రగాఢమైన ఆనందానుభూతిని పొందుతాడు

శరీరమూ, మనస్సూ, సన్నిహిత సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. శరీరం వ్యాకులత చెందితే మనసు కూడా కలవరపాటు పడుతుంది. అందు చేత శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి మనం ఆహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి.......

ధ్యాన మన్నది అంత సులువైన విషయం కాదు. ఎక్కువగా భుజిస్తే మనస్సు అశాంతిగా ఉంటుంది. ఇదే విధంగా కామం, క్రోధం, లోభం మొదలైన వాటిని బలంగా శాసించకపోతే, మనస్సు చాలా అనిశ్చయంగా ఉంటుంది. వ్యాకులతతో నిండిన మనసుతో ధ్యానం చేయడం ఎలా?

ధ్యానం చేస్తేనే కాని మనసుని లోబరచుకోవడం కుదరదు, అయితే మనస్సుని నిగ్రహిస్తే కాని ధ్యానం కుదరదు. ఇందువల్లనే " మొదట నన్ను మనసుని నిగ్రహించనీ; తర్వాత ధ్యానం చేస్తాను " అని నీవు అనుకుంటే నీవు ఏనాటికీ కృతార్థుడవు కాలేవు. మనస్సుని నిగ్రహించడం ధ్యానం చేయడం ఒకే కాలంలో జరగాలి.

ధ్యానానికి కూర్చునేటప్పుడు మనస్సులో కలిగే కోరికలన్నీ కేవలం స్వప్నాలని భావించు. వాటిని మిథ్యగా చూడు. అప్పుడు అవి మనస్సుకి ఏనాడూ తగులుకోలేవు. నేను అతి పవిత్రమూర్తిని అని భావించు. ఈవిధంగా క్రమేణా పవిత్రతా భావం నీ మనస్సుని ఆక్రమిస్తుంది..

భగవంతుణ్ణి సాక్షాత్కరింప చేసుకోవాలి అన్న ఆకాంక్ష నీకు ఉంటే ఆధ్యాత్మిక సాధనలను ఓర్పుతోనూ, పట్టుదలతోనూ చేయి, కాలక్రమేణా నీకు తప్పక జ్ఞానోదయం అవుతుంది.

ఈ విధంగా పరమాత్మ దర్శనం కలిగిన తరువాత, ఆ జ్ఞానాన్ని పొందిన ఆత్మ, శాంతినీ, మోక్షాన్నీ, సిద్ధినీ పొంది, వీటిని తన తోటి వారందరితోనూ పంచుకుంటుంది.

ప్రాథమిక దశలు

ధ్యానానికి మనం నిశ్శబ్దంగా కూర్చుందామని అనుకొన్నప్పుడు ఎన్నో అవరోధాలు మనస్సులో ఏర్పడతాయి. ఒక్కొక్కప్పుడు ధ్యానానికి కూర్చొని కొన్ని సమయాలలో మనం ఎంతో శాంతిని అనుభవిస్తాం; అయితే ఇంకొన్నిసార్లు ధ్యానానికి కూర్చొన్న క్షణంలోనే మనస్సు ఎంతో వ్యాకులతను పొందుతుంది. అంతే కాదు శరీరం నొప్పులు పెడుతోన్నట్లు అనిపిస్తుంది; ఇలానే మన ఇంద్రియాలు విశృంఖలంగా ప్రవర్తించడం ప్రారంభిస్తాయి. మనస్సులో ఎంతో అశ్లీలమైన భావాలు ఉద్భవించడం ప్రారంభిస్తాయి, ధ్యానం, జపం ఎంతో కఠినమైన పరిశ్రమ క్రింద తయారవుతాయి. అయితే ఇలాంటి దశను అనుభవించి తీరాలి.

అన్ని మతాలకు చెందిన జ్ఞానులూ కనీస పరిమాణంలో ఎంతో కొంత పవిత్రతను సాధించాలి అన్న ఆదర్శాన్ని మన ముందు ఉంచారు. ప్రథమంగా శరీరకమైన పవిత్రత, దీని తర్వాత ఇంద్రియాల పవిత్రత, చివరకు అహంకారానికి కూడా పవిత్రత. శరీరం ఏదో ఒక జబ్బు వల్ల బాధపడుతూ విభిన్న శరీర అంగాల సమన్వయం కుదరక అవి సరిగా పని చేయక పోవచ్చు.

మన ఇంద్రియాలన్నీ బాహ్యంగా వ్యక్తం కావడానికి, బాహ్య వస్తువులతో సంపర్కానికీ ఎంతో ఉత్సుకతను చూపిస్తూ ఉంటాయి. గతానికి చెందిన సంస్కారాలు, అనుభవాలు మన మనస్సును గాఢంగా ప్రజ్వలింప చేస్తాయి. ఇంతే కాకుండా ఇంకొక విధమైన సంఘర్షణ కూడా మనం మనస్సులో చూస్తాం. మనఆలోచన ఒకవైపు వెళ్తుంది. మన ఉద్రేకాలు వేరే వైపు; మన కార్యశక్తి మరొక వైపు; దీనికి తోడు మన అహం మూఢంగా ప్రవర్తిస్తుంది. అహం అన్నది ఒక గాలి బుడగ లాంటిది . నిజమే కాని ఈ బుడగకి ఇతర బుడగల్నే కాదు,

స్వాతిశయం చాలా ఎక్కువ సముద్రాన్నే మర్చిపోయి, తనంతట తాను - స్వార్థపరంగా ఎదగాలని కాంక్షిస్తుంది. దీన్ని చాలామంది జనుల్లో
మనం గమనిస్తాం.
ఈ విధంగా మన ముందర ప్రత్యక్షమయే ఈ అవరోధాల్ని, సమస్యల్ని చూసి మనం అధైర్యపడ కూడదు. భగవద్గీతలో అర్జునుడు శ్రీకృష్ణ భగవానుడితో ఈ విధంగా పిర్యాదు చేస్తాడు " మానసిక నిగ్రహాన్ని గురించి, ఆత్మ సాక్ష్యాత్కారాన్ని గురించి నీవు చెబుతున్నావు నిజమే కాని నా మనస్సు ఎంతో వ్యాకులతతో నిండి వున్నది. దాన్ని నేను నిగ్రహించలేదు. తన శిష్యుడి బాధను, కష్టాన్ని భగవానుడు గ్రహించి, ఎంతో ప్రేమతోనూ, దయతోనూ అంటాడు. " నీవు చెప్పేది యథార్థం, కాని ఉచితమైన సాధనా ప్రక్రియల ద్వారా, నిత్యం, ధ్యానం, పరిత్యాగాల అభ్యాసం ద్వారా ఈ అస్థిరమైన, ఆధీనం కాదు అని అనిపించే మనస్సుని, తప్పక నిగ్రహించవచ్చు ". ఈ జగదాత్మల ఆత్మ అయిన ఆ పరమాత్మ దర్శనం చివరికి తప్పక కలుగుతుంది .

పరిసరాల్ని గురించి ఎన్నడూ ఫిర్యాదు చేయకు

ప్రథమంగా పరిసరాల్ని గురించి మనం తరచు ఫిర్యాదు చేస్తుంటాం అన్న విషయాన్నిగ్రహించాలి. పరిసరాల్ని గురించి విమర్శించడం మినహా మనం ఇంకేమీ చేయడానికి ప్రయత్నించం, పరిసరాలలో మార్పు తెచ్చామనే అనుకుందాం. అయినా పరిసరాలను గురించి విమర్శించటం సాగుతూనే ఉంటుంది. ఆదర్శవంతమైన పరిస్థితులు, పరిసరాలు అన్నవి ఎక్కడా, ఎప్పుడూ ఉండవు. సాధారణంగా మనం ఇలా అంటాం " పరిసరాలు అనుకూలంగా లేవు. నేను ధ్యానం చేసేది ఎలా? నిజమే కానీ ఈ పరిస్థితిలోనే మనం ధ్యానానికి ఉపక్రమించాలి. ఎంతో గందరగోళ పరిస్థితుల మధ్య కూడా మనం పడుకోవడానికి ప్రయత్నించమా!' ఇలానే పరిస్థితులు ఏ రకంగా ఉన్నా మనం ధ్యానం చేయడానికి ప్రయత్నించాలి, దాన్ని అభ్య సించాలి. ఇది ఎలా సాధ్యం? నిద్రపోయే ముందు మనం చేసేటట్లే . మన మనస్సుని పరిసరాల నుంచి వేరుపరచాలి; అభ్యాసం వల్ల ఇది సాధ్యపడుతుంది. ఇంతే కాదు. మనకు శారీరకమైన క్లేశాలు కూడా ఉంటాయి. బహుశా మనకు ఏదో ఒక రోగం ఉండవచ్చు. చాలాసార్లు మేం ఫిర్యాదులు వింటూ ఉంటాం: "స్వామీ ధ్యానానికి" కూర్చుంటే నాకు తలనొప్పి వస్తుంది.. నిజమే, కొంతమందికి ధ్యానమే ఒక పెద్ద తలనొప్పి ! ఏమైనా, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి.
ఇందు వల్లనే శ్రీకృష్ణ భగవానుడు *ధ్యాన యోగ అధ్యాయంలో ఇలా అంటాడు. "ఆహార విహారాల్లోనూ, కర్మల్లోనూ, నిద్రలోనూ, జాగ్రదావస్థలోనూ నియమ నిష్టలతో ఉండే వాడికి యోగం చాలా సులభం, అది అతని శోకాన్ని అంతం చేస్తుంది". ఎక్కువ తక్కువలను త్యజించి మధ్యే మార్గాన్ని అమసరించాలి. అధ్యాత్మికపథం వైపు పయనించే సాధకుడికి ఇది శక్తిని, తేజాన్ని ఇస్తుంది.
***భ. గీత .5 వ అధ్యాయం -27 to 29 slokas & 6 th chapter 11 to 32 slokas &37to47**
& 8th chapter 8to16 slokas.

మొదట శరీరానికి శిక్షణ ఇయ్యి

శరీరానికి సుశిక్షణ ఇవ్వడానికి ఏదో ఒక నియమావళిని అభ్యసించాలి. కొంతవరకు ఇలానే మన ఇంద్రియాలకు, మనస్సుకు, అహానికి కూడా శిక్షణ ఇవ్వాలి
శరీరానికి ఏవిధంగా శిక్షణ ఇవ్వాలి? నీ ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండు.

అతిగా తినడం త్యజించు. నీ శరీర తత్వానికి సరిపడి దానిని చక్కటి స్థితిలో ఉంచే ఆహారాన్నే తీసుకో. చాలా మంది ఆహారం తినటమే కడుపుకి సరిపడ వ్యాయామం అని అనుకుంటారు. ఇది చాలాదు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని భుజించడంతో పాటు, జీర్ణించుకోవటం, అరిగించుకోవటం, విసర్జించటం మొదలైన ప్రక్రియ లన్నిటికి మూలాధారమైన కడుపుకి ప్రత్యేకంగా, అన్ని అంగాలకు సమానంగానూ వ్యాయామం కావాలి, అనివార్యం. ఇవి తప్పక పాటించదగిన ప్రాథమిక సూత్రాలు.

మన ప్రాచీన గురువులందరూ అంటారు: "ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి సాధనమైన శరీరాన్ని సంరక్షించుకోవటం మన ప్రథమ కర్తవ్యం." చాలా మంది బలహీనులు నా దగ్గరకు వచ్చి "స్వామీ! నా శరీరాన్ని నేను మరచి పోదలచాను " అని అనడం నేను చాలా సార్లు చూచాను. అయితే మరచి పోవటానికి వారి శరీరం ఏ పాటిది: కేవలం ఎముకలు, చర్మం కలసిన గూళ్ళు ! శరీరాన్నీ సక్రమంగా వికాస పరచాలి. ఆరోగ్యకరంగా ఉన్న శరీరాన్నే మనం మరచి పోవటం సాధ్యపడుతుంది.

నైతికమైన క్రమశిక్షణ

యమ నియమాలలో ఎంతో కొంత అభివృద్ధి సాధించిన తర్వాతగాని అసన నియమాలను గురించి వివరణ ఇవ్వడానికి యోగా చార్యుడైన పతంజలి మహర్షి అంగీకరించడు. ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు అహింసను పాటించాలి. సత్యాన్నే వచించాలి; లోకాన్ని విడనాడాలి; సాధ్యమైనంత వరకూ బ)హ్మ చర్యాన్ని పాటించాలి; ఇతరుల మీద నిస్సహాయంగా ఆధారపడరాదు. దీనిని ఆయన యమ అని పిలుస్తారు. అయితే ఇది కూడా చాలదు. ఎంతో కొంత మానసిక శారీరక పవిత్రతను సంపాదించుకోవాలి. సాధ్యమైనంత వరకు తృప్తితో ఉండాలి; పరిసరాలకు అనువుగా ప్రవర్తించడం నేర్చుకోవాలి. మనో, వాక్కాయ, కర్మ'లను సుశిక్షణకు గురిచేయాలి. పైగా ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను చదివి, ఆ భావాలను జీర్ణించుకోవాలి. ఇది కూడా చాలదు, అహంకార జనితమైన కర్మలన్నిటినీ త్యజించాలి. సాధకుడు తన కర్మలన్నింటినీ అ పరమాత్మకే సమర్పించాలి.

తన ఆత్మే ఆ పరమాత్మ అని తరువాత భక్తుడు తెలుసుకొంటాడు. ఇవన్నీ "నియమ " విధానాల కింద వస్తాయి.

బ్రహ్మానంద స్వామి ఈ విధంగా మాకు చెప్పేవారు. కామాన్ని నేను జయిస్తాను. క్రోధాన్ని నేను జయిస్తాను. లోభాన్ని నేను జయిస్తాను' అన్న దృక్పథం నీకున్నంత కాలం నీవు నాటిని జయించలేవు. కాని నీ మనస్సు భగవంతుడి మీద లగ్నమయినపుడు ఈ ఉద్రేకాలన్నీ వాటంతటవే తొలగిపోతాయి. భగవంతుడిలో నమ్మకం లేనపుడు, నైతిక విలువలలో పూర్తిగా నిన్ను నీవు స్థిరపరచుకోలేవు" భగవంతుడంటే ఆయన దృష్టిలో బాహ్యంగా ఎక్కడో ఈ సృష్టికి అవతల ఉన్న వ్యక్తి కాదు, ప్రారంభంలో భగవంతుడంటే ఈ జగత్తుని సృష్టించి, స్థిరంగా ఉంచి, తిరిగి లయం చేసే వ్యక్తి, లేదా శక్తిగా కాని ఊహిస్తాం. అయితే ఆథ్యాత్మిక పథంలో మనం పురోభివృద్ధి సాధించిన కొలదీ బాహ్యంగా ఉందనీ మనం ఊహించిన ఆ శక్తి, శక్తియే కాక అంతరంగంలో అస్థిత్వమై ఉన్న చైతన్యమని గ్రహిస్తాం. ఇంకా ముందుకు సాగిన కొలదీ ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు అంతటా, అన్నిటిలోనూ ఆ దివ్యచైతన్యాన్ని చూస్తాడు

మానసిక సమత్వాన్ని (Harmony) పెంపొందించుకోండి.

చాలాసార్లు సాధకులు నా దగ్గరకు వచ్చి ఇలా అంటారు ! " స్వామీ! అన్ని విషయాలను నా మనస్సుతో సహా నేను మరచి పోవాలని కాంక్షిస్తున్నాను" అయితే వీరికి ఉన్న ఆ మనసు ఏ తరహాకు చెందినది?

వివేకానందస్వామి ఈ 'మనస్సు' అన్న పదాన్ని శ్లేశార్థంతో వాడేవారు. బెంగాలీ భాషలో దీనిని 'మోన్ ' అని అంటారు. 'మోన్' అంటే ఒక 'మణుగు(80 pounds) అని కూడా అర్థం. ఇందువల్లనే స్వామీజీ తన దగ్గరకు వచ్చిన యువకులందర్నీ ఇలా అడిగే వారు " నీ మనస్సుకి 80 పౌన్ల బరువుందా లేకపోతే ఒక చటాకు (2 ఔన్సులు) ఉందా? నీకు ఏ తరహా మనసువుంది. మనసుని విస్తృత పరుచుకోవాలి. మన సంకల్ప శక్తి (Will) ని కూడా అభివృద్ధి పరుచుకోవాలి. భావాలను,
ఉత్తేజాన్ని కూడా పెంపొందించుకోవాలి. అపుడే మనసుని అధిగమించడం అన్న ప్రశ్న వస్తుంది. ఇది చాలా కఠినమైన పని. నిజమే కాని ఆధ్యాత్మికమైన ఆర్తి ఉంటే ఇది చాలా సులభమౌతుంది. ఎక్కడ మనసుందో అక్కడ మార్గం కూడా ఉంటుంది.
నువ్వు ఒక పరీక్షలో కృతార్థుడవ్వాలంటే ఎంత శ్రమ పడతావు. (ప్రత్యేకించి జ్ఞానం కోసం కాక ఏదో ఒక బతుకు తెరువు కోసం వెంపరలాడే భారతదేశంలోని యువకులలో శ్రమ పడడానికి అవసరమైనదిగా నీ ముందు ఒక ఆదర్శం ఉంది. ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో కూడా ఆథ్యాత్మిక ఆదర్శాన్ని సజీవంగా, జాజ్వల్యమానంగా మన ఎదుట ఉంచుకుంటే అన్ని సునాయాస మవుతాయి. మనం తీసుకున్న శ్రమ అంతా అప్పుడు విలువైనదవుతుంది. విలువను సంతరించుకుంటుంది .
కఠోపనిషత్ లోని ఈ అద్భుతమైన ఉపమానాన్ని తిరిగి జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుందాము . ఆ ఉపనిషద్ ఇలా అంటుంది, " మన శరీరం ఒక రథం లాంటిది మన ఇంద్రియాలు గుర్రాలు; మనసు కళ్ళెం లాంటిది. బుద్ధి సారథి లాంటివాడు. మన ఆ ఆత్మే. ఆ రథాధినేత ఆ శకటం నడుస్తున్నప్పుడు కొన్ని చక్రాలు ఊడి వచ్చేసాయను కుందాం ' అప్పుడు ఆ రథం సరిగ్గా నడుస్తుందా? అశ్వాలు చాలా పొగరు మోతుగానూ, గందరగోళం గానూ, (restive) అయ్యాయి. ఆ గుర్రాల్ని అదుపులో ఉంచడానికి కళ్ళేన్ని నువ్వు చాలా గట్టిగా పట్టుకోవాలి. ఆ శకటాధినేత ఆ సారథిని మెలకువగా వుండమని హెచ్చరించాలి కాని సాధారణంగా జరిగే దేమంటే యజమాని నిద్రపోతాడు! రథిసారధి స్పృహ కోల్పోతాడు. కళ్ళేలు వదులు అవుతాయి. గుర్రాలు పిచ్చిగా పరిగెట్టటం మొదలెడతాయి..
అయితే అదృష్ట వశాత్తూ ఏమీ ప్రమాదం జరుగదు. అందువల్ల ఏదో ఒక ప్రమాదం జరగక మునుపే జాగత్త పడదాం, సరిగా పూర్తిగా మెలకువ తెచ్చుకొందాం. ఆ రథాధి నేత ఎల్లప్పుడూ మెలకువగా ఉండాలి. సారథిని జాగ్రత్తగా ఉండమని చెప్పాలి. మనసు సహాయంతో ఇంద్రియాలను అదుపులోన ఉంచి వాటిని సన్మార్గంలో నడిపించాలి. అప్పుడే రథం సరియైన మార్గంలో పయనిస్తుంది.
అయితే మనం ఒక విషయం జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. ఆధ్యాత్మిక సాధనా ప్రక్రియలలో మనం ఎవ్వరం అకస్మాత్తుగా పరిపూర్ణతని సాధించలేం. మనం శరీరం, మనసు, ఇంద్రియాలు సమన్వయ స్థితిలో ఉంచటానికి కొంత అభివృద్ధిని మనం సాధించాలి. వక్రమై మన అహంకారం మన వ్యక్తిగతమైన చైతన్య శక్తి వెనక ఉన్న ఆ మహత్తర చైతన్యశక్తితో సంపర్కాన్ని సాధించడానికి అనుకూలమై ఉండాలి. దీని కోసం కావలసిన మానసిక స్థితిని కలిగి ఉండాలి. మొదట శరీరంలోనూ, ఆతర్వాత ఇంద్రియాలలోనూ మనసులోనూ సమన్వయాన్ని సాధించడం జరిగిన తర్వాత - ఎంతో కొంత సమన్వయం - చేసిన తర్వాతనే ధ్యాన మార్గంలో మొదటి మెట్టు అయిన ' అసనం'
అన్న విషయానికి రాగలం.

ఆసనం

యమ నియమాలకు సంబంధించిన సూత్రాలను కొన్ని అభ్యసించి, పాటించిన తర్వాతనే మనని

ఉచితమైన ఆసన స్థితిలో కూర్చోమని యోగాచార్యుడైన పతంజలి చెబుతాడు. అయితే ఏ రకమైన ఆసనాన్ని మనం ఎన్నుకోవాలి?" ఏదైతే స్థిరంగానూ సౌఖ్యంగానూ ఉంటుందో అదే ఉచితమైన ఆసనం' అని నిర్వచనం. ఏ స్థితిలో నువ్వు స్థిరంగానూ, సుఖంగానూ ఉండగలవో ఈ ఆసనాన్ని ఎన్నుకో, అయిత కొందరు ఇలా అడుగ వచ్చు " నేను పడుకోవచ్చా?' పడుకుని అదే ఆసనంగా స్వీకరించి ధ్యానాన్ని కొంత అభ్యాసం నీవు చేయగలవేమో! నిజమే! కాని దీనిలో ఒక ప్రమాదం ఉంది: అ భంగిమ సాధారణంగా నిద్రకు సంభందించింది. ఇందువల్ల పడుకుని ధ్యానాన్ని అభ్యసించడంలో ఏ మాత్రం అభివృద్ధినీ నీవు సాధించలేవు. బహుశః చక్కగా నిద్ర పట్టి సేద తీరినట్లు నీకు అనిపించవచ్చు, కాని ఆధ్యాత్మికంగా నిన్ను అది చాలా అనైతన్యంగా చేస్తుంది.

(నిర్వేదపరుస్తుంది). " కూర్చున్న ఆసన స్థితి లోనే అర్చన లేక ధ్యానం సంభవం" అని వ్యాస మహర్షి అంటారు. కూర్చుని ఉన్న ఆసనం మంచిదే కాని ఆ ఆసనం శారీరకంగా, మానసికంగా, సౌఖ్యంగా హాయిగా ఉండేలా మాత్రం జాగ్రుత్తపడు. యోగాసనాలు, అభ్యాసం చేద్దామని ఈ స్థితిలో, అనుకోవద్దు. వాటిని తరువాటి ఎప్పుడో అప్పుడు చెయ్యవచ్చు. ధ్యానానికి కూర్చున్నప్పుడు మనశ్శరీరాలు సుఖంగా స్థిరంగా ఉండాలి.

* అందరి గురించి ప్రార్థించు *

ఆసీనుడయిన తరువాత పరమాత్మని స్మరించు. అతడే మన ఆదర్శం. మనలో నిక్షిప్తమైన ఆత్మ. అతడు బాహ్య అంతరంగాలు రెండింటిలో ఉన్నాడు. ఏదైనా ప్రార్థనా గీతం లేక భజన సాధ్యమైనంత లయాన్వితంగా అలా పించు, నీ మనస్సు, శరీరమూ, ఇంద్రియాలూ స్వల్పంగానైనా ఆధ్యాత్మిక తేజో తరంగాల చేత ప్రజ్వల మవ్వాలి. దీని తర్వాత ఆ పరమాత్మకు వందనం చేయి.

అయితే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఏదో ఒక ప్రత్యేకమైన మార్గాన్ని అనుసరించేటప్పుడు చాలా మూర్ఖంగా, మొండిగా తయారయ్యే ప్రమాదం ఉన్నది. దీనివల్ల ఆ పరమాత్మనే గాక, నీ దేశానికే గాక, ప్రపంచంలోని సమస్త దేశాలకు చెందిన మహాత్ములకు నివాళులర్పించాలి. దీని వల్ల మన మనో దృక్పథం, విస్తృతమవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఇంకొక ప్రమాదం ఏమిటంటే చాలా స్వార్థపరంగా ఉండటం. అధ్యాత్మిక జీవిత ఆరంభంలో చాలామంది సాధకులు ఎంతో స్వార్థ పరంగా, కేవలం తమను గురించే ఆలోచిస్తూ ఉండటం నేను చాలా సార్లు గమనించాను. మిగతా వాళ్ళను వారు మరచిపోతారు .

అందుచేత మన క్షేమానికే కాక ఇతరులందరి క్షేమాన్ని కాంక్షిస్తూ ప్రార్థించటం చాలా అవసరం. చాలా శ్రీయస్కరం. నీకు శాంతి, పవిత్రత జ్ఞానోదయం కావాలని నీవు ఎలా భావిస్తావో, ఇలాగే ఇతరులందరికి కూడా ఇవి కలగాలని ప్రార్థించు. "మానవు లందరు ఆ పరమాత్మవైపు పయనించెదరు గాక ! మానవులందరూ పవిత్రులగుదురు గాక ! అందరూ జ్ఞానాన్ని పొందెదరు గాక "

మనస్సును విశాల పరచే శక్తి వుంది ఇలాంటి పార్థనకు, ఈలాంటి ప్రార్థన నీ నరాలన్నీ, మనస్సునూ ఎంత స్వాంతన పరుస్తుందో గమనిస్తే నీకు ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. మన చైతన్యాన్ని విస్తరించటమే కాదు. ఇలాటి ప్రార్థన, వందనం మన ధ్యాన అభ్యాసానికి గూడా మరింత సహాయకారి అవుతుంది.

ప్రాణాయామం యొక్క విలువ

ఈ స్థితిలో, ఒక క్రమం ప్రకారం ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాల్ని క్రమబద్ధం చేసుకోవటం చాలా

సహాయకరమవుతుంది. ఒకసారి గాలిని గాఢంగా పీల్చి మెల్లగా దానిని వదలండి. అయితే బలవంతంగా గాలిని ఉంచటం కాని, నాసిక పుటాల్ని మూయటంగాని చేయకండి. రెండు ముక్కుపుటాల్నించి సాధారణంగా మనం గాలిని ఎలా పీల్చుకుంటామో అలానే పీల్చుకొని, స్వేచ్ఛగా దానిని వదలండి . అయితే గాలిని లోపలికి తీసుకునేప్పుడు, " నేను పవిత్రతను,

బలాన్ని, శాంతిని లోపలికి గృహిస్తున్నాను " అన్న భావాన్ని మనసుకి స్ఫురింప చేయండి పరిపూర్ణ స్వరూపమైన ఆ పూర్ణ పురుషుడే శాంతికి మూలం. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో పవిత్రలూ, శాంతి, బలమూ ఎంత ఉంటే అంత మంచిది . అవి ఎక్కువ అని అనుకోవడానికి ఎప్పుడూ లేదు. అవి మనలో ఎంతగా అభివృద్ధి అయితే అంత మంచిది. దివ్యమైన శక్తిని, శాంతిని, బలాన్ని మీ వ్యక్తిత్వాలలో పరిపూర్ణంగా పెంచండి. పవిత్రతా వాయువును పీల్చండి, వదలండి. పవిత్రతా, శాంతి పూరితమైన ప్రేరణలను ప్రతివారికి పంపించండి . అందరి ఎడల ఆర్ద్రతను, స్నేహభావాన్ని చూపండి. ఉన్నతమైన ఈ చైతన్య స్థితులను చేరుకోటానికి ఇలాంటి భావాలు పెంపొందించుకోవటం

ఎంత దోహదం చేస్తాయో చూస్తే మీకే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. ఈ విధంగా ఈ భావాలను సంస్కరించుకుంటే, మీరు ఆ భావ స్థితిలో ఇంద్రియాలన్నిటినీ, వాటి వాటి ఆకర్షనీయమైన వస్తువుల నుంచి తప్పించ గలుగుతారు.

కోరికల నన్నిటినీ ఆధ్యాత్మికంగా సంస్కరించండి

బాహ్య ప్రపంచ సంపర్కం కోసం మన ఇంద్రియాలన్నీ క్షోభిస్తాయి. అయితే ఈ ఇంద్రియాలని నిగ్రహించండి. ఉపనిషద్ దృష్టలు చెప్పినట్లుగా ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చేయండి. ఇంద్రియ వ్యాపారాల నన్నిటినీ ఆధ్యాత్మిక పరం చేయండి. వైదిక ప్రార్థన ఇలా ఉంటుంది.

ఓ! దేవతలారా! ఏదిశ్రేయమైనదో దానిని మా చెవులతో విననివ్వండి. మా కళ్ళతో శ్రేయస్కర మైనది, శుభప్రదమైన దానినే దర్శించండి, మాట్లాడండి, వినండి" ఇంద్రియాలన్నిటినీ శుభమూ, శ్రేయస్కరమూ అయిన ఆదర్శాలవైపు పయనింప చేయండి. ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి కోసం.

వీటినన్నిటినీ శ్రమింప నీయండి. దీని తర్వాత ఎప్పుడూ చంచలంగా వికటంగా ఉండే మనసును ఎలా నిగ్రహించాలి, ఎలా నిరోధించాలి అన్న ప్రశ్న ఉదయి వస్తుంది. ఎన్నో విధాలైన కోరికలు, ఉద్రేకాలూ మనసును చికాకు పరుస్తాయి. ఆధ్యాత్మికమైన భావాన్ని విశాలమైన, విస్తృతమైన చైతన్య స్థితిని క్రమేణా కలిగించుకోవాలి. ఈ పనికి ఎదురయ్యే అవరోధాలన్నీ

భ్రమలనీ, స్వప్న సాదృశమయినవి అని తలచాలి. నీకు నీవు ఈ విధంగా ప్రభోదించుకోవాలి. " కామం, క్రోధం, లోభం, తృష్ణ, అహంకారం, ద్వేషం వీటిని గురించి భీతి చెందకు. వీటన్నిటినీ ఆధ్యాత్మికంగా మలచుకోవాలి. దివ్య చైతన్యస్థితి కోసం పరితపించాలి. మనుష్యులతో కాక, నీ

ఆధ్యాత్మిక జీవన పథానికి అడ్డు వచ్చే నీ కోపం పట్ల ఆగ్రహం చెందు. ఏశ్వర్యాలన్నిటికీ తలమానికమూ, మూలమూ అయిన ఆ పరమ తత్వాన్ని కాంక్షించు . గర్వపడ తలిస్తే

నేను ఆ భగవంతుని శిశువుని అన్న ప్రగాఢమైన విశ్వాసంతో గర్వపడు. ఈ రకంగా చేస్తే ఏం జరుగుతుందో స్పష్టమే. మన కోరిక లన్నిటికీ ఆధ్యాత్మికమైన మలుపు వస్తుంది. అవి ఇక ఎప్పటికీ మనల్ని బాధించక పోవటమేకాదు, మన ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి ఎంతో సహాయ కారులవుతాయి. కొంత మందిలో ఒక అపోహ కనిపిస్తుంది. మిడి మిడి జ్ఞానం ఉన్న కొంతమంది మానసిక శాస్త్రవేత్తలు ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువులతో ఇలా అంటూ ఉంటారు;" మీరందరూ మీ భావాలను ఉద్రేకాలను (బలవంతంగా) అణగద్రొక్కుతున్నారు. అయితే

ఆధ్యాత్మిక పథం వైపు పయనించే వాళ్ళు చేసేది ఇది కాదు. మన ఇంద్రియాలకు, మనసుకూ సంబంధించిన శక్తులను మనం సమీకరించుకొని పదిల పరచుకొంటున్నాం. ఈ రకంగా సమీకరించుకున్న శక్తిని ఆధ్యాత్మిక పథంవైపు మళ్ళిస్తాం. భగవంతుడి విభూతిని గురించి మనం పాడతాం. ఆ పరమాత్మ యొక్క రూపాన్ని మానసికంగా ఊహించుకోవాలని మనం కాంక్షిస్తాం. తన ఇంద్రియాలన్నిటినీ అంతర్ముఖంగా చేయటం ద్వారా అవాంఙ్మానసగోచరమైన ఆ పరమ సత్యాన్ని చూడటానికి అవసరమైన 'కొత్త' కళ్ళను, ఆ పరమ సత్యం యొక్క దివ్య నాదాన్ని వినగలిగే 'కొత్త' చెవులను నిర్విరామంగా
జరిగే ఈ ప్రపంచ లీలలన్నింటినీ ఆనందంగా ఆస్వాదించ గలిగే శక్తిని పొందే స్థితో ప్రతి ముముక్షువు జీవితంలోనూ వస్తుంది. అయితే ఇవన్నీ మనకి మార్గంలో ఎదురయ్యేవి. మనం ఇంకా దూరం పయనించాలి.

దేహం ఒక దివ్యాలయం

కఠోపనిషత్ లోని ఉదాహరణ ననుసరించి మన శరీరం ఒక రథంతో పోల్చ పిండింది. మన దేహమే ఒక దేవాలయం అనీ, మన హృదయసీమే గర్భగుడి అని ఇంకొక ఉపమానం. ఇది చాలా ఉదాత్తమైన ఉపమానం. ఈ రకంగా వ్యవస్థితమైన ఆలయంలో దైవమే కాదు భక్తుడు కూడా ఉన్నాడు. ఈ ఇద్దరి మధ్య కలయికను నీవు తీసుకురావాలి. అయితే ఈ మందిరం చాలా చిత్రమైన మందిరం. మన స్థూల శరీరాన్ని, సూక్ష్మమూ, మానసికమూ అయిన శరీరం ఆవరించి యున్నది. ఈ
సూక్ష్మమైన శరీరాన్ని తిరిగి జీవాత్మ ఆవరించి ఉన్నది. ఈ జీవాత్మ, ఆ పరమాత్మ యొక్క అంతర్భాగం. శరీరాన్ని, సూక్ష్మ శరీరాన్నీ, ఇంద్రియాల్నీ, మనస్సునూ సమన్వయం చేసినపుడు క్రమేణా మనలో అంతర్గతంగా ప్రజ్వలించే ఆ దివ్యకాంతిని గురించి మనం మరింత చైతన్యవంతుల మవుతాం. ఈ విధంగా ఆ హృదయ కుహరాన్ని చేరగలిగి, ఆ హృదయం అత్మయొక్క దివ్య తేజస్సుతో నిండి ఉందని, ఈ తేజస్సు పరమాత్మలో ఒక భాగమని మనం చూస్తాం..

ధ్యానం చేయటం ఎలా ?

నిరాకారమైన ధ్యాన పద్ధతిని నీవు అనుసరించ దలిస్తే శరీరాన్ని, మనస్సునీ, సమస్త ప్రపంచాన్నీ, అన్నిటినీ ఆ భగవంతుడిలో ఐక్యం చేయి. "నేను స్వల్పమైన కాంతి వలయాన్ని, అపరిమితమైన, ప్రతిచోటా ప్రజ్వలించే అఖండ కాంతి మండలం ఆ పరమాత్మ" అని భావించు. అయితే మనకు శారీరకమైన స్పృహ ఉన్నంత వరకు, మనం ప్రత్యే కమైన వ్యక్తిత్వం ఉన్న వాళ్ళం అనే భావన ఉన్నంత వరకూ ఈ విధమైన ధ్యాన పద్ధతి మనం ఆచరించలేం. అందువల్ల నీ ఆత్మ పవిత్రమూ, సూక్ష్మమూ, అయిన శరీరాన్ని (అంటే మానసిక శరీరాన్ని) పవిత్రమైన భౌతిక రూపాన్ని పొందుతోందని భావించు . ఈరకమైన భావన ద్వారా ఆ అఖండ సచ్చిదానందమైన పరమాత్మ
మనం అర్చించే దివ్య ఆదర్శం, మన ఇష్ట దేవతా రూపం పొందుతుంది.
ఇప్పుడు ఈ విధంగా ఊహించు; అపరిమితమైన ప్రేమ, ఆనందమూ, అయిన ఆ అఖండ సచ్చిదానంద దివ్యజ్యోతిలో అపరిమితమైన ఆ దివ్యప్రకాశ రూపమైన దైవాన్ని, భక్తుణ్ణి కూడా దర్శించు. ఉచితమైన మంత్రాన్ని - జపిస్తూ ఆ దివ్యపురుషుణ్ణి ధ్యానించు.
ఆనంద సమయమూ, కాంతి వంతమూ అయిన నీ ఇష్టదేవతా రూపాన్ని ప్రథమంగా ధ్యానించు, తర్వాత ఆ దివ్య పురుషుని యొక్క పరిపూర్ణమైన పవిత్రత, ప్రేమ,కరుణల మీద ధ్యానం చేయి. చివరకు అఖండమైన చైతన్య సాగరం లో మునిగినట్లుగా తోచే ఆ ఇష్టదేవతా ధ్యానం చేయి.
ఇలా చెస్తే ఏం జరుగుతుందో గమనిద్దాం, దివ్యనామాన్ని పునశ్చరణ చేస్తూ, ఆ దివ్య విగ్రహాన్ని

ఒక దెస నుంచి మరొక దిశకు వెళుతుండగా నీలో చాలా విశిష్టమైన మార్పు సంభవిస్తుంది.
నైతికమైన మన ప్రవర్తన ద్వారా ఎంతో కొంత సమన్వయాన్ని(harmony) మనం సాధించ కలుగుతాం. అయితే భగవంతుని ధ్యానించడం ద్వారా మనం సాధించే సమన్వయం దీని కంటే ఉత్తమ మైనది. మన మనసులోను, అతంకరణలోనూ స్థిరమైన సమన్వయాన్ని సహజంగా సాధించ కలిగితే, విశ్వాం తర్గతమైన సమన్వయంతో సంపర్కం ఏర్పరచు కొన్నాం అన్న భావన మనను కలుగు తుంది. విరాట్ పురుష రూపమైన ఈ విశ్వం - అనే ఈ విరాట్ శరీరంలో మన శరీరం అంతర్గతమైన భాగం అవుతుంది. హిరణ్యగర్భ అయిన విశ్వాత్మతో, విరాట్ రూపమైన మనస్సుతో మన వైయక్తికమైన మనసు ఒక భాగమవుతుంది. విశ్వ వ్యాప్తమైన ఆ ఈశ్వర తత్వంలో మన ఆత్మ ఒక భాగం. ఆధ్యాత్మిక నిబంధనలను, ధ్యానాన్ని పాటించే చాలామంది ఈ చైతన్య స్థితిని అందుకుంటారు. జపం, ధ్యానం, ఉచిత రీతిలో మనం చేయగలిగితే ఏదో ఒక రూపంలో దివ్యఅనుభూతి, దర్శనం మనకు తప్పక కలిగి తీరుతుంది.. ఈ అనుభూతి మన నమ్మకాన్ని శ్రద్ధను పెంచి ధ్యాన మార్గంలో మన మనస్సు స్థిరంగా ఉండేలా చేస్తుంది.
సాధారణంగా మన ధ్యానానికి ప్రతీక అయిన వస్తువు నుంచి మనసు తొలగి పోవాలని కాంక్షిస్తుంది. అయితే నైతికమైన నిబంధనలు అనుసరించి మన మనస్సుకి సాధారణంగా కలిగే విఘ్నాలను, విక్షేపాలను తొలగించు కోగలగాలి. పైగా మనం జపం, ధ్యానమూ చేయటం ద్వారా మనస్సుకి మనం ఉచ్చరించే దివ్యనామం దర్శించే దివ్యరూపాలను చెందిన విషయాన్ని అందిస్తాం. ఇవన్నీ మన మనస్సుని ఏకోన్ముఖం చేస్తాయి. మనకి అంతర్గతంగా అప్రమత్తతను కలుగ జేస్తాయి. అయితే ఆ దివ్య చైతన్యమూర్తిని స్వల్పంగా నైనా మనం ప్రేమించ గలగాలి. మన ఇష్టదైవం పట్ల హృదయంలో ప్రేమ, భక్తి ఉన్నప్పుడు జప, ధ్యాన మార్గాన్ని మనం అనాయాసంగా అనుసరించగలం.
జపమూ, ధ్యానమూ, మన మనస్సుని ఏదో ఒక విధంగా ఆకట్టుకుంటాయి. అవి మనస్సుని అంతర్గతంగా లోబరచుకొంటాయి. దివ్యనామం, దివ్యరూపానికి సంభంధించిన భావంతో పాటు భగవంతుని పట్ల ప్రేమ మన మనస్సుని అంతర్ముఖమయేటట్లుగా చేస్తాయి. బాహ్యవస్తువుల పట్ల ఉద్యేకత తగ్గి మనం ధ్యానించే వస్తువు పట్ల ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. పైగా క్రమేణా మనం ధ్యానించే వస్తువు పట్ల ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. క్రమేణా మన ధ్యాన వస్తువు. మరింత నిజమవుతుంది. కొంత కాలమైనా ఆ దివ్యాత్మమీద లగ్నమౌతుంది.

గురువు (నీ) లోపలే ఉన్నాడు

మన అంతరంగంలోనే గురువు ఉన్నాడని ఆచార్యులు చెబుతారు. సాధన ప్రారంభ దశలో మనం బాహరమైన గురువు సహాం పొందవచ్చు. కానీ ప్రగతి సాధించిన కొద్దీ అంతరంగంలోనే నిజమైన గురువు. ఉన్నాడని గ్రహించి, ఆ అంతరంగ గురువు పాదాల దగ్గర మనల్ని మనం ఉంచుకోవాలి. కింది మెట్ల నుంచి పై మెట్లకి ఆయన క్రమేణ తీసుకు వెళ్తాడు. మేము సందర్శించిన సాధువుల విషయంలో జరిగినది ఇదే. మన మనస్సులను సరిగా శృతి చేసుకో గలిగితే, ఈ మహాత్ముల కీర్తనలనీ, హృదయ వేదనలను, ఆధ్యాత్మిక అనుభవాల వ్యక్తీ కరణానీ, బోధనలనీ వినగలం. ఈ అనుభవాలు యదార్థంగా కలుగుతాయి. కొన్ని నియమ నిబంధనలను పాటిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక ఫలితాల్ని మనం తప్పక సాధిస్తాం.

భగవంతుడికి ఆత్మార్పణ, శరణాగతి

ధ్యాన ఫలితాలు తప్పక కలుగుతాయి. అయితే మనం జప, ధ్యానాలు అనుసరిస్తూ అలాంటి ఫలితాలను ఎక్కువగా ఆశించకుండా ఉండాలి. ఫలితాలు వాటంతటఅవే కలుగు తాయి. ఫలితాల గురించి

అనుచితమైన ఆదుర్దా వల్ల మనం సాధనలను సక్రమంగా చెయ్యలేక పోవచ్చు, ఈ సందర్భంలోనే శరణాగతి - ఆత్మార్పణ విషయం వచ్చేది. యోగాచార్యుడైన పతంజలి
అన్నాడు. " ఈశ్వర ప్రణిదానమ్ ' (సమర్పణ) వల్ల సమాధి లభిస్తుంది". నీ సాధన పరిశ్రమ ఫలితాలన్నిటినీ పరమాత్మకి అర్పించు : నిన్ను నీవే ఆత్మార్పణం చేసుకో. నీ స్వల్పమైన ఇచ్ఛాశక్తిని దివ్వేచ్ఛతోముడి వెయ్యి; అప్పుడు అద్భుతం జరగటం గమనిస్తావు. నీ అంత రంగంలో బాహ్యంలో అందరిలోనూ అస్థిత్వమై ఉన్న దివ్యాంశ భాసిస్తుంది. తన పరిపూర్ణ విభూతితో అది నీకు సాక్ష్యాత్కరిస్తుంది. అపుడు జీవాత్మ పరమాత్మల సంయోగం కలుగుతుంది. వివేకానందస్వామి మతానికి నిర్వచనం ఇలా ఇచ్చారు.
" నిత్యమైన ఆత్మ పరమాత్మల సనాతన సంబంధమే మతం"
అయితే ఈ విషయాన్ని అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోటానికి, అకుంఠిత, ఏకాగ్ర మానసిక భక్తితో, దీక్షతో ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయాలి.

నిశ్చయమైన ఒక దృక్పథాన్ని అవలంబించు

నువ్వు ఏ స్థితిలో ఉన్నాతో తెలుసుకునే అతి ముఖ్యమైన ప్రశ్న ఉత్పన్నమయ్యేది ఈ సందర్భంలోనే పరమాత్మని ఏ భావంతో, ఏ దృక్పథంతో సమీపించి, ఆరాధించాలో అవగాహన చేసుకో. ఈ శ్వరుణ్ణి మన ఆత్మయొక్క పరమాత్మగా సమీపించి ఆరాధించటానికి మనలో చాలా తక్కువ మందికి శక్తిసామర్యాలు ఉన్నాయి. మనందరం చిన్నపిల్లల లాంటి వాళ్ళం. తల్లి
లేక తండ్రి పైన శిశువు ఆధారపడినట్లుగా మనం భగవంతుడి పైన ఆధార పడాలని కోరతాం, మనకి ఒక స్నేహితుడు అవసరం; జీవిత భాగస్వామి కావాలి; మన భావనలకి ఆలంబన అయి, మనల్ని ప్రేమించే వ్యక్తి మనకి కావాలి ఈశ్వరుడు ఉండనే ఉన్నాడు. అసంఖ్యాకమైన ఈ దేవతా రూపాలలో సంబంధాలలో ఆయన ప్రతి రూపమై ఉన్నాడు. ఆ రూపాలలో, సంబంధాలలో ఏదో ఒక దానిని ఎంచుకో. సనాతన మతానికి చెందిన విభిన్నమైన శాఖలలో, భగవంతుణ్ణి ప్రభువు గానో, తండ్రిగానో, మాతగానో చివరికి దివ్యశిశువు రూపంలోనో భావన చేస్తూ సాధకుడు తన ఆధ్యాత్మిక అనుష్ఠాన
జీవితాన్ని ప్రారంభిస్తాడు. బాలకృష్ణుడి లేక బాలరాముడి రూపంలో భగవంతుణ్ణి ప్రేమించాలన్న మనస్తత్వం ఉన్న భక్తులూ ఉన్నారు.
జగన్మాతని ఆమె వివిధ రూపాలయిన దుర్గ, కాళి,కుమారి, ఉమలలో ఏదో ఒక రూపంలో ఆరాధించాలని మరి కొందరి భక్తుల అభిమతం. పూజ, ధ్యాన రూపాలయిన వీటన్నిటి ద్వారా మానసిక పవిత్రత చేకూరుతుంది. నైతికమైన శుద్ధత ఒకటే చాలదు. ఈ విషయం ఇదివరలో మనం చెప్పుకున్ననే. శరీరం, ఇంద్రియాలు. మనస్సు, అంతఃకరణం నుంచే కాకుండా,
అధిగమించవలసిన చివరి బంధం అయిన మన అల్పమైన అహంకారం నుంచి కూడా మనల్ని విముక్తుల్ని చేయగలిగిన ఉన్నతమైన పవిత్రత మనకి అవసరం. పైన వివరించ బడిన ఉన్నతమైన పూజ, ధ్యానం ద్వారానే ఇది సాధ్యం.

అందరిలోనూ అంతటా ఒకటే

జీవాత్మ, పరమాత్మల సంయోగం సాధించాలి. ఆ పరమాత్మ, తన విభూతిని ప్రకాశింప చేసినప్పుడు, తాను ఆరాధిస్తున్న ఈశ్వరుడు అంతరంగంలోనేకాక సర్వత్రా వ్యాపించి, అందరిలోనూ వ్యక్తమై ఉన్నాడని భక్తుడు అవగాహన చేసుకుంటాడు. అప్పుడు కొత్త జీవితం ప్రారంభమవుతుంది. శ్రీకృష్ణ

భగవానుడు భగవద్గీత (అధ్యాయం 6-29) శ్లోకంలో చెప్పినట్లు " యోగం ద్వారా ఏకాగ్రత సాధించిన హృదయంతో, అన్ని జీవుల పట్ల సమత్వ దృష్టి తో (ఆ సాధకుడు) సమస్త జీవరాసులలో ఆత్మని ఆత్మలో ఆ జీవరాసులలో ఆత్మని,ఆత్మలో ఆ జీవరాసులని దర్శిస్తాడ". అంతర్గతంగా ఉన్న ఆత్మ బాహిరంగా అన్ని జీవులలోనూ వ్యక్తమై ఉన్నారని అప్పుడు భక్తుడు గ్రహిస్తాడు. ప్రతి జీవిలోనూ ఉన్న భగవంతుణ్ణి అర్చిస్తాడు.

స్వీయ మోక్షం కోసం జగత్ హితం కోసం

మనం అవగాహన చేసుకోవలసిన అంశం ఇదే. ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభవం మనకి కలుగక ముందు, కేవలం సగుణాత్మక మైన ఈశ్వరునే ఆరాధిస్తున్నప్పటికీ ఈ విధమైన విశ్వ వ్యాప్త పరమచైతన్య దృష్టినీ కొంత అలవరుచుకోవాలి. భగవంతుణ్ణి, ప్రభువుగా భావన చేసి నేను ఆయన సేవకుడిగా సమీ పానికి వెళ్ళినా, నాతోటి వారిని నేను మరువకూడడు. మనందరం ఆ పరమాత్మ యొక్క సేవకులం, భగవంతుణ్ణి మన తల్లి తండ్రులుగా భావన చేస్తే తోటి మనుషులందర్నీ ఆ భగవంతుడి శిశువులుగా భావించాలి. భగవంతుడిని ఆ పరమాత్మ అని భావించగలిగిన ధైర్యం మనకు ఉంటే మనందరం అ పరమాత్మ సంబంధీకులమని, ఆ సంబంధం ద్వారా ఒకరితో ఒకరి సంబంధాలు కలిగి ఉన్నవాళ్ళమని గృహించాలి. (మనిద్దరి మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలు ఆధ్యాత్మిక సత్యం అయిన ఆ పరమాత్మ ద్వారా ఏర్పడినవే అని గ్రహించాలి) అప్పుడు మన జీవితం ఒక నూతన దశ వైపు మళ్ళుతుంది.

" భగవదారాధన, సేవ - రెండూ సమంగా ఒకదానితో మరొకటి పెనవేసుకుని ఉండాలి." అని మాకు ఉపదేశించిన ప్రముఖ ఆచార్యులు "అత్మనో మోక్షార్థం జగత్ హితాయచ'" అనే ఆదర్శాన్ని మా ఎదుట ఉంచుకోమని కూడా ఉద్భోదించారు. నీ ఆధ్యాత్మిక సాక్ష్యాత్కారం కోసం లేక ముక్తి కోసం నువ్వు పాటు పడాలి. ఆత్మానుభూతి పొందిన వ్యక్తి మాత్రమే అందరిలోనూ భగవంతుణ్ణి దర్శించగలడు. అతని సేవ స్వచ్ఛందంగా, అనాయాసంగా ఉంటుంది. అయితే అజ్ఞాన స్థితిలో, ఉన్న మనందరం భగవంతుని ద్వారానే ఒకరితో ఒకరు సంబంధం కలిగి ఉన్నామన్న విషయాన్ని మన మనసులో బలంగా నాటుకోవాలి. మన సంక్షేమాన్ని మనం సాధించుకొంటున్నట్లే, తోటివారి సంక్షేమానికి కూడా మనం పాటు పడాలి.

ఈ సందర్భంలో " స్వీయ మోక్షం కోసం, జగత్తు హితం కోసం' అన్న సూత్రం కొత్త అర్థాన్ని సంతరించు కుంటుంది. ధ్యానంలో, మనం అభివృద్ధి సాధించిన కొద్దీ, కేవలం మన కుటుంబ సభ్యుల కోసమేకాక, ఇతరుల యోగక్షేమం కోసం కూడా పాటుపడాలి.

ఈ ఆదర్శాన్ని సరిగా అనుసరించ గలిగితే ప్రపంచంలో ఎంత సుందరమైన వ్యవస్థ ఉండేది! మన గురించి మనకున్న భావనలే ఇతరులు గురించి కూడా ఉంటే. మనకి మరింత లాభం చేకూరేది. స్వార్థంతో కూడిన దృక్పథంతో సాధారణంగా " నాకు నాపైననే ఉత్సాహం. నా అభివృద్ధే నాకు ముఖ్యం." అని భావిస్తూ ఉంటాం. కాని మన దృక్పథం విశాలం, విస్తృతమయినపుడు మనందరం,

పూర్ణత్వం యొక్క అంశలమని గ్రహిస్తాం. అప్పుడు ప్రతి ఒక్కరితోనూ మనకి సాన్నిహిత్య భావం కలుగుతుంది. ప్రగాఢమైన బాంధవ్యానుభూతి అందరితోనూ కలుగుతుంది. ఈ "ఆరాధన, సేవ" అన్న, ఆదర్శాన్ని, ప్రతి ఒక్కరూ, ఈ దృక్పథంతో నిత్యజీవితంలో ఆచరిస్తే మన జీవితాలు మరింత ఆనందకరం, ఫలవంతం అవుతాయి. ఆధ్యాత్మిక స్పృహ, చైతన్యం సఫలీకృతం అయి యథార్థం అవుతాయి. అయితే. ఈ ఆధ్యాత్మిక సాధన, సేవ చేస్తూ అహం భావంతో నిండి ఉండ కూడదు. ఆ మన కర్మ ఫలాలనన్నిటినీ పరమాత్మకే సమర్పించాలి. "భగవంతుడి దిశగా నువ్వు ఒక అడుగు వేస్తే ఆయన నీవైపు పది అడుగులు వేస్తాడు." అని శ్రీరామ కృష్ణులు అన్నారు.

ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఈ సత్యాన్ని మనం అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలి. అందువల్ల ముందుకు సాగండి!
ఆ పరమాత్మ సర్వదా మిమ్మల్ని రక్షించుగాక!
మీ హృదయాన్ని దివ్య చైతన్యంతో, పవిత్రతతో, ప్రేమతో, ఆనందంతో నింపుగాక! (సమాప్తం)
****